Panierte Kuheuterschnitzel mit Kartoffelspalten

Haben Sie schon einmal Kuheuterschnitzel zubereitet? Sie lassen sich braten wie die Ihnen bekannten Schnitzel von Rind, Kalb oder Schwein.



Kross und knusprig gebraten

Kuheuterschnitzel waren der Geheimtipp, oder man muss historisch wohl korrekter sagen, der Ersatz zu Kriegs- oder Nachkriegszeiten für Rinder-, Kalbs- oder Schweineschnitzel. Diese waren gar nicht oder nur sehr schwer zu bekommen und teuer. Also griff man zu diesem Ersatz. Denn Kuheuter waren und sind einfach, schnell und preiswert zu bekommen.

Sie bekommen Kuheuter beim Schlachter Ihres Vertrauens. Oder auch beim Schlachter an der Frischfleischtheke eines großen Supermarkts. Dort können Sie Kuheuter oder Kuheuterschnitzel vorbestellen und sich liefern lassen. Ein ganzes Kuheuter ist

sichtlich zu viel sogar für eine 4-köpfige Familie. Also kaufen Sie besser nur ein halbes oder eventuell ein viertel Kuheuter. Und wenn der Schlachter dies anbietet, dann liefert er Ihnen das Kuheuter auch zum einen schon vorgegart und zum anderen in dünne Scheiben geschnitten, wie man es für Schnitzel eben so tut.

Sie lesen richtig, Kuheuterschnitzel müssen in kochendem Wasser vorgegart werden. Erst dann kann man sie in die Pfanne hauen. Aber sie lassen sich dann paniert oder unpaniert sowohl braten als auch grillen. Und schmecken sehr gut. Vergleichen mit anderem Fleisch kann man sie schlecht, sie haben einen eigenen Geschmack und Konsistenz. Aber sie schmecken eben wie ein Schnitzel. Und das bekommen Sie dann auch noch für einen Spottpreis, verglichen mit Schnitzel aus anderen Fleischarten.

In diesem Rezept werden die Schnitzel gewürzt, dann paniert, indem man eine Panierstraße mit Mehl, Eiern und Paniermehl aufbaut, und die Schnitzel dann in einer großen Portion Rapsöl gebraten. Die Schnitzel bekommen auf jeder Seite etwa 5 Minuten bei mittlerer Temperatur, bis sie eine schöne, krosse und dunkelbraune Panade haben. Sie müssen auch nicht mehr prüfen, ob die Schnitzel beim Braten schon durchgegart sind, denn dies sind sie ja durch das vorherige Garen im kochenden Wasser. Es geht somit also nur noch um die Knusprigkeit.

Als Beilage kommen einige Kartoffelspalten dazu, die fast den ganzen Aufwand machen. Denn die Kartoffelspalten wollen vorgegart sein, um sie dann ebenfalls in der Pfanne in Öl kross und knusprig zu braten.

Für 2 Personen:

- 6 Kuheuterschnitzel
- 4 große Biokartoffeln
- Salz
- schwarzer Pfeffer

Für die Panierstraße:

- 2 Eier
- 6 EL Mehl
- 6 EL Paniermehl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 25 Min.



Panierte Schnitzel

Kartoffeln in Achtel schneiden und in eine Schüssel geben. In kochendem Wasser etwa 12 Minuten garen. Herausnehmen, in die Schüssel geben und abkühlen lassen.

Kuheuterschnitzel auf jeweils beiden Seiten salzen und pfeffern. Die Gewürze mit der Hand etwas an den Schnitzel festdrücken, damit sie auch haften bleiben.

Eine Panierstraße mit Mehl, verquirlten Eiern und Paniermehl auf drei Teller herstellen.

Rapsöl in zwei großen Pfanne erhitzen. In der einen Pfanne die

Kartoffelspalten bei mittlerer Hitze anbraten. Leicht salzen.

Parallel dazu Schnitzel nacheinander zuerst auf beiden Seiten in das Mehl drücken, dann durch die Eier ziehen und schließlich im Paniermehl wenden. Dann sofort in die zweite Pfanne geben und auf jeweils beiden Seiten etwa 5 Minuten kross und knusprig anbraten, bis man eine schöne, dunkelbraune Panade hat.

Jeweils drei Schnitzel auf einen Teller geben. Kartoffelspalten dazu verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Weizenproteinschnitzel mit Dreierlei-Stampf

Kennen Sie ein Ersatzwort für ein Schnitzel? Also ein veganes Schnitzel? Denn ein Schnitzel ist eigentlich immer noch ein Stück Schweine- oder Kalbfleisch. Dann übermitteln Sie mir es doch für das nächste vegane Rezept.



Kross und knusprig gebraten

Dieses vegane Schnitzel aus Weizenproteinen, behandelt mit Zitrone und Pfeffer und paniert, kam bei mir in den Einkaufskorb. Wieder einmal der Test eines veganen Produktes.

Ich gehe dieses Mal aber einen anderen Weg, das Schnitzel zu bewerten. Obwohl auf der Verpackung steht, dass es sich um eine Fleischalternative auf Basis von Weizenprotein handelt, werde ich keinen Vergleich mit einem panierten Schweineschnitzel beginnen. Da würde man das Pferd von hinten aufzäumen.

Nein, ich bewerte das vegane Schnitzel, auch wenn immer noch das Wort „Schnitzel“ stört, per se für sich alleine. Einfach, ob es schmeckt oder nicht. Kein Vergleich.

Das Schnitzel ist zunächst einmal ein Convenienceprodukt. Ich habe es also nicht selbst hergestellt. Laut Verpackung ist es mit Zitrone und Pfeffer behandelt. Und es ist paniert. Die Schnitzel werden einfach auf jeder Seite etwa 2 Minuten in heißem Öl in der Pfanne gebraten, bis sie kross, knusprig und

schön braun sind.

Ich muss sagen, das Schnitzel schmeckt. Es hat eine feste und kompakte Konsistenz. Und ist gut gewürzt. Ich habe nicht nachgewürzt. Die Panade ist kross und knusprig. Nicht zu vergleichen mit einem echten Wienerschnitzel, bei der das panierte Schnitzel in viel Fett schwimmend ausgebacken wird und die Panade traditionell Blasen und Wellen bilden muss. Nein, so nicht. Aber da wären wir dann auch schon wieder am Vergleichen, das ich nicht mache.

Die Beilage ist übrigens ein Stampf aus dreierlei Zutaten. Einmal Süßkartoffeln, dann Petersilienwurzeln und schließlich Wurzeln. Erwartungsgemäß schmeckt der Stampf trotz Würzung leicht süß, aber schließlich sind da ja auch Süßkartoffeln und Wurzeln darin verarbeitet.

Also, ich kann das vegane Weizenproteinschnitzel empfehlen. Und werde es wieder kaufen. Man hat damit eben einfach den Vorteil, ein gutes Gericht zu verspeisen, das rein pflanzlich und ohne tierische Zusatzstoffe produziert wurde. Und tut etwas für Umweltschutz, Nachhaltigkeit und Klimaschutz. Daumen hoch!



Leckere Schnitzel
Für 2 Personen:

- 4 Weizenproteinschnitzel (2 Packungen à 200 g)
- 2 Süßkartoffeln
- 2 Petersilienwurzeln
- 6 Wurzeln
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Muskat
- Margarine
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 20 Min.

Gemüse putzen, schälen, in kleine Würfel schneiden und in zwei Schalen geben.

Wasser in einem Topf erhitzen und Gemüse darin 15 Minuten

garen.

Kochwasser abschütten. Mit Salz, Pfeffer, einer Prise Zucker und Muskat würzen. Eine Portion Margarine dazugeben. Alles gut mit dem Stampfgerät zerstampfen. Abschmecken. Warmhalten.

Öl in einer großen Pfanne erhitzen und Schnitzel darin auf jeder Seite etwa zwei Minuten kross und knusprig anbraten.

Jeweils zwei Schnitzel auf einen Teller geben. Stampf dazu verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Hühnchenfleisch mit Lauchzwiebeln und Reisnudeln in Teriyakisauce



Diesmal passt es in eine Bowl …
Sie essen gerne chinesische Nudeln oder auch Reisnudeln? Dann geht es Ihnen wie mir. Aber die Zubereitung dieser Nudeln ist mir manchmal etwas suspekt.

Bei diesen Reisnudeln habe ich mich einmal ausnahmsweise an die genaue Angabe auf der Packung gehalten. Reisnudeln 40–60 Minuten in Wasser mit Raumtemperatur, maximal 35 °C, nur einweichen. Das soll ausreichen. Bei den derzeitigen sommerlichen Temperaturen ist diese Maximaltemperatur fast leicht zu erreichen.

Aber, das klappte nicht. Nach einer Stunde Einweichzeit waren die Nudeln zwar weicher, aber sicherlich nicht gegart. Da ich die Zubereitung dieses asiatischen Gerichts einen Tag verschob und dazu die schon vorbereiteten Zutaten über Nacht in den Kühlschrank stellte, hatten diese Reisnudeln sogar 1 Tag an Einweichzeit. Aber auch das brachte keine Besserung. Nudeln wie gehabt weich, aber nicht verzehrbar.

Ich habe schließlich die Reisnudeln noch parallel zu der

Zubereitung der Hauptzutaten im Wok in einem Topf mit kochendem Wasser 5 Minuten gegart. Dann waren sie gar und verzehrbar. Sie kamen dann noch zu den restlichen Zutaten in den Wok und wurden zusammen damit in zwei Schalen angerichtet. Denn dieses Mal war die Menge des Gerichts gering genug, dass ich nicht zwei tiefe Nudelteller bemühen musste. Sondern sie passte in zwei Schalen.

Für 2 Personen:

- 4 große Hühnchenschnitzel
- 10 Lauchzwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 2 Portionen Reisnudeln
- Fischsauce
- Teriyakisauce
- 1 Tasse Wasser
- Sesamöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 10 Min.



Mit Reisnudeln
Nudeln in einer Schale mit Wasser auf Zimmertemperatur mindestens eine Stunde einweichen.

Hühnchenfleisch in schmale Streifen schneiden und in eine Schale geben.

Lauchzwiebeln putzen, in grobe Stücke geben und ebenfalls in eine Schale geben.

Knoblauch putzen, schälen, mit einem breiten Messer flach drücken und kleinschneiden.

Nudeln in einem Toof mit kochendem Wasser 5 Minuten garen.

Parallel dazu Öl in einem Wok erhitzen und Knoblauch, Lauchzwiebeln und Fleisch darin einige Minuten anbraten und pfannenrühren. Mit einem guten Schluck Fischsauce ablöschen. Eine gute Portion Teriyakisauce dazugeben. Sauce mit dem Wasser verlängern. Nudeln dazugeben, alles gut vermischen und etwas köcheln lassen.

Gericht auf zwei Schalen verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Schweineschnitzel mit Kräuterbutter und Bratkartoffeln



Alles aus der Pfanne
Ein leckerer Männerteller. Halt, werden Sie jetzt sagen, es gibt auch Frauen, die so etwas gerne essen. Und die Appetit auf Fleisch und viele Röststoffe haben. Gut, dann haben Sie recht, dann ist es eben ein Teller aus der Pfanne, mit vielen Röststoffen.

Einfach zubereitet, wenige Zutaten, aber zwischendurch auf dem monatlichen Speiseplan immer wieder lecker.

Und das besondere Schmankerl dabei ist die selbst zubereitete Kräuterbutter, die die gebratenen Schweineschnitzel so richtig würzig abrunden.

Für 2 Personen:

- 4 Schweineschnitzel (à 200 g)
- 12 Kartoffeln
- 4 Scheiben Kräuterbutter
- Fleischgewürzmischung
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 25 Min.



Mit selbst zubereiteter Kräuterbutter

Kartoffeln schälen. In kochendem Wasser 15 Minuten garen. Herausnehmen, in eine Schüssel geben und abkühlen lassen. Dann in feine Scheiben schneiden.

Schnitzel auf beiden Seiten mit der Gewürzmischung würzen.

Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Kartoffelscheiben darin etwa 10 Minuten kross und knusprig anbraten, dabei des Öfteren wenden. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Öl in einer zweiten Pfanne erhitzen und Schnitzel nur 1–2 Minuten auf jeder Seite kross anbraten.

Jeweils zwei Schnitzel auf einen Teller geben. Jeweils eine Scheibe Kräuterbutter auf ein Schnitzel geben. Bratkartoffeln dazugeben.

Servieren. Guten Appetit!

Pute mit Staudensellerie in Currysauce auf Reisnudeln



In letzter Zeit bereite ich des öfteren asiatische Gerichte zu. Warum? Weil sie mir gut gelingen und sie sehr lecker und schmackhaft sind.

Meistens verwende ich für die Saucen eine fertige, asiatische Sauce wie zum Beispiel Chili-Bohnen-Sauce oder Chili-Knoblauch-Sauce.

Dazu kommt natürlich auch immer ein guter Schluck Fisch-Sauce, diese dient in der asiatischen Küche zum Salzen.

Ein wichtige Zutat, die ich bisher nicht so konsequent verwendet hatte und die für das Gelingen einer wirklich guten Sauce notwendig ist: Die asiatischen Saucen mit einer halben Tasse Wasser ablöschen und verlängern. Bei diesem Rezept ist das aber nicht notwendig, da übernimmt die Sahne diesen Part.

Bei diesem Rezept habe ich jedoch nicht auf eine fertige asiatische Sauce zurückgegriffen, sondern mit gemahlenen Gewürzen gearbeitet. Mit Curry, Kurkuma und Kreuzkümmel, verlängert mit Sahne und einer roten Chili-Schote für Schärfe

gelingt auf alle Fälle eine scharfe, leckere und wohlschmeckende Curry-Sauce.

Dazu einige frische Zutaten, Fleisch oder Fisch, dann noch ein paar frische, knackige Gemüsesorten. In diesem Fall gibt der Staudensellerie auch noch eine ganze Menge an Umami an das Gericht ab.

Und als Beilage dazu entweder Reis, Minudeln oder Reisnudeln.

Fertig ist ein frisches, selbstzubereitetes asiatisches Gericht, das auch mit Gerichten im China-Restaurant mithalten kann. Und das zuhause im Wok zubereitet und pfannengerührt wird.

Für 2 Personen:

- 400 g Putenschnitzel (3–4 Stück)
- 4 Stangen Staudensellerie
- Fisch-Sauce
- 1 rote Chili-Schote
- 2 TL Curry
- 1 TL Kreuzkümmel
- 2 TL Kurkuma
- 200 ml Sahne (1 Becher)
- 300 g Reisnudeln
- Salz
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 8 Min.



Schnitzel in kurze, schmale Streifen schneiden und in eine Schale geben.

Sellerie putzen und quer in schmale Streifen schneiden. Ebenfalls in eine Schale geben.

Chili-Schote putzen, kleinschneiden und zum Sellerie geben.

Öl in einem Wok erhitzen und Putenfleisch darin kurz anbraten und pfannenrühren.

Gemüse dazugeben und ebenfalls kurz pfannenrühren.

Einen guten Schluck Fischsauce dazugeben.

Gewürze dazugeben. Mit der Sahne ablöschen. Alles verrühren und kurz köcheln lassen.

Parallel dazu Nudeln in einem Topf mit kochendem, leicht gesalzenem Wasser 3 Minuten bei mittlerer Temperatur garen.

Nudeln auf zwei tiefe Teller verteilen.

Fleisch mit Gemüse darüber geben.

Großzügig die Sauce darüber verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Putenfleisch mit Mungobohnensprossen in Chili-Bohnen-Sauce mit Basmatireis



Bei diesem Rezept bekommt das Putenfleisch ganz asiatisch klassisch Mungobohnensprossen als weitere Zutat.

Und als Sauce wähle ich eine scharfe Bohnen-Sauce, also eine asiatische Sauce mit Sojabohnen und Chili. Die eine leichte

Schärfe mit sich bringt.

Für 2 Personen:

- 400 g Putenschnitzel (etwa 4 kleine Schnitzel)
- 400 g Mungobohnensprossen (2 Packungen à 200 g)
- 4 EL Chili-Bohnen-Sauce (Toban Djan Sauce)
- Fisch-Sauce
- 1/2 Tasse Wasser
- 1 Tasse Basmatireis
- Salz
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 11 Min.



Putenfleisch in kurze, schmale Streifen schneiden.

Reis in der dreifachen, leicht gesalzenen Menge Wasser in einem Topf auf dem Herd 11 Minuten garen.

Öl in einem Wok erhitzen.

Fleisch darin kurz pfannenrühren.

Sprossen dazugeben und ebenfalls einige Minuten pfannenrühren.

Mit Fisch-Sauce ablöschen. Chili-Bohnen-Sauce dazugeben. Mit dem Wasser verlängern. Alles kurz köcheln lassen.

Reis auf zwei tiefe Teller verteilen.

Fleisch mit Sprossen und Sauce darüber geben.

Servieren. Guten Appetit!

Putenfleisch mit Blattspinat in Knoblauch-Chili-Sauce und Basmatireis



Ein asiatisches Rezept für ein Gericht, das ich im Wok zubereite. Und das daher auch pfannengerührt wird.

Pute passt ja zu Spinat. Und zu Spinat passt immer eine ganze Menge Knoblauch, so dass ich für die Sauce eine scharfe Knoblauch-Sauce ausgewählt habe. Eine asiatische, versteht sich.

Als Beilage gibt es Bio-Basmatireis, der sehr gut schmeckt, eine leichte Würze hat und einen sehr angenehmen Duft.

Für 2 Personen:

- 4 kleine Putenschnitzel
- 500 g Blattspinat (2 Packungen à 250 g)
- 4 EL Knoblauch-Chili-Sauce
- Fisch-Sauce
- 1 Tasse Basmatireis
- 1/2 Tasse Wasser
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 11 Min.



Putenfleisch in kurze, schmale Streifen schneiden.

Blattspinat putzen und grob zerkleinern.

Reis in der dreifachen, leicht gesalzenen Menge Wasser 11 Minuten auf dem Herd in einem Topf garen.

Öl in einem Wok erhitzen.

Outenfelsichnkurznpfannenrprhen.

Spinat dazugeben und kurz mitgaren.

Mit Fisch-Sauce ablöschen. Chili-Knoblauch-Sauce dazugeben. Mit dem Wasser verlängern. Alles kurz köcheln lassen.

Reis auf zwei tiefe Teller verteilen.

Fleisch mit Gemüse und Sauce darüber geben.

Servieren. Guten Appetit!

Schweineschnitzel in Basilikum-Panade mit frittiertem Reis



Krosse und saftige Schnitzel
Die Schnitzel in Basilikum-Panade, die ich vor kurzem zubereitet hatte, haben mich überzeugt.

Sie waren innen schön saftig, außen mit der Panade jedoch sehr kross und knusprig. Und schmeckten eben krautig nach Basilikum.

Man benötigt allerdings doch pro Person einen Topf frisches Basilikum.

Als Beilage bereite ich frittierten Reis zu. Dieser wird

zuerst 5 Minuten gegart. Dann nochmal 5 Minuten nachziehen gelassen. Er ist somit vorgegart. Und dann wird er in siedendem Fett 5 Minuten frittiert. Und dann mit grobem Meersalz gewürzt.

Der Reis ist auf diese Weise sehr kross und knusprig.

Für 2 Personen

- 400 g Schweineschnitzel (4 Stück)
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Butter
- 1 Tasse Basmati-Reis

Für die Panade:

- 2 Töpfe Basilikum
- 8 EL Paniermehl
- 4 EL Mehl
- 2 Eier

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 15 Min.



Basilikum in der Küchenmaschine kleinhäckseln. Paniermehl dazugeben und alles gut vermischen. Auf einen kleinen Teller geben.

Eine Panierstraße aufbauen. Jeweils ein Teller mit Mehl, einer mit verquirlten Eiern und einer mit der Basilikum-Panade.

Reis in zwei Tassen leicht gesalzenem, kochendem Wasser etwa 10 Minuten garen.

Parallel dazu Schnitzel mit Salz und Pfeffer würzen.

Butter in zwei Pfannen erhitzen.

Schnitzel nacheinander zuerst durch das Mehl, dann die Eier und dann durch die Panade ziehen.

In der siedenden Butter auf jeder Seite einige Minuten kross und knusprig braten.

Jeweils zwei Schnitzel auf einen Teller geben.

Reis salzen und auf die Teller verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Schweineschnitzel in Basilikum-Panade mit grünem Spargel



Grüner Teller

Ich habe selten so leckere und saftige Schweineschnitzel gegessen.

Ich paniere die Schweineschnitzel und brate sie auf jeder Seite jeweils kurz einige Minuten.

Parallel dazu werden die geputzten Spargel einfach nur in kochendem Wasser gegart.

Die Panade bereite ich aus einem Topf Basilikum und Paniermehl zu. Das ergibt eine schöne, grüne Panade, die erwartungsgemäß schön krautig und nach Basilikum schmeckt. Und sehr knusprig ist.

Für 2 Personen

- 500 g Schweineschnitzel (4 Stück)
- Salz
- weißer Pfeffer
- 1 kg grüner Spargel (2 Bund à 500 g)
- Butter

Für die Panade:

- 1 Topf Basilikum
- 4 EL Paniermehl
- 2 Eier
- 4 EL Mehl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 10 Min.



Spargel putzen und die holzigen Enden abschneiden.

Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen und Spargel darin 10 Minuten garen.

Währenddessen Blätter des Basilikums abzupfen, in eine Küchenmaschine geben und zerhäckseln. Paniermehl dazugeben und mit vermischen.

Eine Panierstraße aufbauen: Ein Teller mit dem Mehl, ein weiterer mit den verrührten Eiern und der dritte mit der Basilikum-Panade.

Schnitzel auf beiden Seiten salzen und pfeffern.

Eine große Portion Butter in zwei Pfannen zerlassen.

Schnitzel auf beiden Seiten nacheinander durch Mehl, Eier und Panade ziehen.

Schnitzel in den beiden Pfannen auf jeder Seite drei Minuten kross und knusprig braten.

Jeweils zwei Schnitzel auf einen Teller geben.

Spargel dazu verteilen. Salzen.

Servieren. Guten Appetit!

Schweine-Schnitzel mit Bratkartoffeln



Kross gebraten

Einfaches Gericht. Immer wieder gerne zubereitet. Immer wieder gerne gegessen.

Einfach Schweineschnitzel mit Paprika, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen und in einer Grillpfanne auf beiden Seiten einige Minuten kross grillen.

Vorher Kartoffeln in kochendem Wasser garen. Dann in dünne Scheiben schneiden. Und ebenfalls in der Grillpfanne einige Minuten sehr kross grillen.

Fertig ist ein sehr leckeres Gericht.

[amd-zlrecipe-recipe:1234]

Schweineschnitzel mit Wurzel-Stampf

Einfaches Gericht. Nicht viel dazu zu sagen.

Lecker gewürzte Schweineschnitzel kross gebraten.

Dazu ein feiner Gemüsestampf aus Wurzeln.

Ruhig die Wurzeln ein paar Minuten mit dem Stampfgerät fein stampfen. Der Stampf bleibt zwar etwas grob, wird aber sehr fein gestampft.

[amd-zlrecipe-recipe:987]

Schweineschnitzel auf Spitzkohl

Hier gibt es nicht viel zu berichten.

Spitzkohl, geputzt und vom Strunk befreit. Dann kleingeschnitten, in kochendem Wasser gegart. Und schließlich noch mit Salz und Kümmel gewürzt.

Da ich den Spitzkohl sehr knackig haben möchte, gare ich ihn nur 10 Minuten im kochenden Wasser.

Dazu einfache Schweineschnitzel, mit Salz und Pfeffer gewürzt und nur auf jeder Seite eine Minute in der Grill-Pfanne für schöne Röstspuren gebraten.

[amd-zlrecipe-recipe:955]

Schweinefleisch asiatisch

Normalerweise habe ich auf diese Weise bisher immer Chinakohl mit chinesischen Pilzen und Reis vegan zubereitet.

Gewürzt mit Fisch- und Soja-Sauce.

Dieses Mal wähle ich die Variante mit Fleisch. Und zwar Schweinefleisch. Mit Chinakohl.

Dann Fisch-Sauce für das Salzen.

Und dunkle Soja-Sauce für das Würzen.

Als Beilage passenderweise Basmati-Reis.

Gegessen wird aus der Schale mit Essstäbchen.

[amd-zlrecipe-recipe:931]

Gefüllte Schweineschnitzel mit pochierten Eiern



Vor dem Garen

Ich hatte noch Schweineschnitzel vorrätig. Und entschied mich, sie zu füllen.

Für die Füllung verwende ich durchwachsenen Bauchspeck, Ingwer, Wurzel und Schalotte. Ich schneide die Zutaten in sehr kleine Würfel und gebe sie in eine Schüssel. Dann würze ich sie mit Paprika, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker.

In die Schnitzel gebe ich noch jeweils zwei Blätter Mini-Pak-Choi, die ich wiederum mit der Füllung fülle.

Die restliche Menge der Füllung brate ich mit den gefüllten Schnitzenl in Butter an. Dann lösche ich mir einem großen Schuss Weiwein ab und gare die Schnitzel etwa 15 Minuten zugedeckt.

Als Beilage bereite ich pochierte Eier zu.

[amd-zlrecipe-recipe:759]

Schweineschnitzel, Salzkartoffeln und Meerrettich-Sauce

Es ist das erste Mal, dass ich für ein Gericht Meerrettich-Sauce zubereite. Und das mit 58 Jahren. Und wenn schon, dann richtig aus frischem Meerrettich.

Also ein Stück Meerrettich-Wurzel schälen und auf einer Küchenreibe fein reiben.

Dann hat man die Wahl. Man kann entweder eine Mehlschwitze zubereiten. Oder man verwendet Crème double, Crème fraîche oder Sahne. Um eine helle Sauce zu erstellen.

Ich habe Crème double verwendet.

Wenn einem beim Reiben der Meerrettich-Wurzel auf einer Küchenreibe in eine Schüssel der feine, leicht beißende Geruch in die Nase steigt, dann weiß man, man ist auf dem richtigen Weg zur Zubereitung.

[amd-zlrecipe-recipe:751]

Pute, Gemüse und gelbe Thai-

Currysauce

Ab und zu einmal habe ich Appetit auf ein asiatisches Gericht. So in diesem Fall. Wahlweise mit Reis oder Mi-Nudeln. In diesem Fall wähle ich Basmati-Reis.

Ich verwende Putenfleisch, das ich in grobe Stücke schneide.

Dazu als weitere Zutaten Gemüse wie Wurzeln, Chinakohl, Mini-Pak-Choi und Lauchzwiebel.

Ich bilde die Sauce aus Kokosmilch und original gelbem Thai-Curry vom Asia-Geschäft.

Würzig und sehr lecker.

[amd-zlrecipe-recipe:666]